



令和6年5月31日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

きれいに、大切に… 歯と口は“からだの入り口”

食べた後の歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしないといけないの？」と素朴な疑問にあなたならどう答えますか？

歯や口は、私たちが食物をとるための、いわば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかり噛んで物を食べることができず、体を作ったり動かしたりするもとになる栄養が取れなくなってしまいます。

「もっと甘いものを、好きなだけ食べたい。」「歯みがきはめんどろ。」そんな気持ちを、自分のためにストップをかけて、歯と口から体と心が元気になるように、毎日の生活の中で頑張っていってほしいと思います。

歯ブラシを長期間交換しないと…

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがき力が強すぎるかもしれないので注意してね！



梅雨時も健康ですぐすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



☆☆☆ 歯に「ない」ものは？



答えは「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。髪や爪は切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日か経てば治ることも、みなさんも知っていると思います。では、歯は？

乳歯が抜けると永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしまったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりはしないのです。

みなさんの一生涯のパートナーになる歯。ずっと一緒にいられるように、大切にしてくださいね。

6月の保健行事

6日(木) 再尿検査

(該当者)



暑さに備えた体づくりをしよう